I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 13
(19 al 26 de Marzo de 2011)

Asociación con Jesús

Dr. Noel José Días da Costa [1]

Objetivo del estudio: Comprender que la confianza en Dios es fuente de salud y nos prepara para que vivamos equilibradamente en nuestra comunidad, actuando de manera cooperativa y constructiva.

Verdad central: La confianza en Dios produce esperanza, esencial para nuestra salud mental y física. La comunión con Dios produce un carácter justo y amante, capaz de reflejarse en nuestras relaciones, elevándonos espiritualmente hasta el punto de imitarlo en la búsqueda de servir a Dios y al prójimo.

Introducción

La sociedad posmoderna, marcada por un lado por un extremo relativismo, y –por el otro– por el endiosamiento del *tener*, como un prerrequisito para no correr el riesgo de ser excluido, no ha llenado el vacío existencial del ser humano. El sufrimiento humano ha aumentado, y desafiado a los científicos preocupados en ayudar al hombre a encontrar el sentido de la vida. Los estudios más concienzudos relacionados con la espiritualidad y la salud mental demuestran que la fe religiosa es fundamental para cambiar este cuadro. La fe proporciona esperanza, confianza y sentido a la vida de las personas, y las hace más confiadas en Dios, colaboradoras y perdonadoras.

Este estudio presenta los ingredientes esenciales para el desarrollo espiritual y la salud mental: la oración, el estudio de la Biblia, la adoración, la práctica del perdón, el servicio a otros, la esperanza y la confianza en Dios.

---

[1] Psicólogo y pastor, magister y doctor en Psicología Clínica por la Universidad de San Pablo, y Magister en Teología por el Seminario Adventista Latinoamericano de Teología, sede Universidad Adventista de San Pablo, campus Engenheiro Coelho. Se desempeña como profesor, psicólogo y auxiliar de la Asociación Ministerial en el Centro Universitario Adventista de San Pablo. Está casado con la pedagoga Erenita M. S. da Costa y es padre de Tiago y Ana Cristina.

Jesús y la oración

¿Por qué oraba Jesús? ¿Acaso Él no vino como Dios a nuestro mundo, con el poder infinito en sus manos? De hecho, El vino al mundo como un ser humano, pero no por eso dejó de ser Dios. Sin embargo, para cumplir con su misión de salvarnos, El debía usar sólo los recursos que también nosotros tenemos a nuestra disposición. Así, en ningún momento utilizó su poder divino en beneficio propio. Él oraba constantemente por sí mismo y por los que había venido a salvar.

"El Salvador amaba la soledad de la montaña para estar en comunión con su Padre. Durante el día trabajaba ardorosamente para salvar a los hombres de la destrucción. Sanaba a los enfermos, consolaba a los que lloraban, devolvía la vida a los muertos, e infundía esperanza y alegría a los que desesperaban. Terminada su labor del día, se apartaba, noche tras noche, de la confusión de la ciudad, y se postraba ante su Padre en oración. Con frecuencia seguía elevando sus peticiones durante toda la noche; pero salía de estos momentos de comunión vigorizado y refrigerado, fortalecido para el deber y la prueba" (Obreros evangélicos, p. 269).

La oración es un importante recurso terapéutico, utilizado incluso por varios médicos.

"R. C. Byrd acompañó durante diez meses a 393 pacientes admitidos en la unidad coronaria, dividiéndolos en dos grupos. Los nombres de los pacientes de uno de los grupos fueron distribuidos a los participantes de un grupo que se reunía sistemáticamente para interceder por ellos a través de la oración. Sintetizando, un grupo de cristianos fuera del hospital oró a favor de las personas de uno de los dos grupos. Los que fueron beneficiados por la oración, presentaron menores incidencias de edema pulmonar, fueron entubados con menor frecuencia, y necesitaron menos antibióticos".

Para reflexionar:

¿Cuál es la cantidad y la cualidad del tiempo que dedicas a la oración y al estudio de la Biblia?

La importancia de la comunidad religiosa

Jesús frecuentaba la sinagoga con regularidad (Lucas 4:16). Este ejemplo revela la importancia de la comunidad religiosa para la vida espiritual. En la Biblia, el pueblo de Dios siempre es retratado como una comunidad de personas que adoran juntas a Dios, se apoyan y se ayudan mutuamente. El cuerpo humano es la ilustración utilizada por Pablo para enfatizar la interdependencia y la cooperación de los miembros de la iglesia (1 Corintios 12:12-31). Como un sistema orgánico, todos tenemos igual importancia en el crecimiento de la iglesia.

Varios beneficios son presentados con rigor científico como derivados de la pertenencia a una comunidad religiosa y la práctica de sus enseñanzas. En un trabajo de revisión se constató que participar de un grupo religioso puede generar consecuencias psicosociales saludables, pudiéndose manifestar de variadas maneras:

- Favorece la adhesión a programas que promuevan la salud.
- Promueve el apoyo en momentos de soledad, depresión y muerte de algún ser querido.
- El procesamiento cognitivo y las creencias influyen en la manera en cómo se encara el estrés.
- La experiencia religiosa y el compañerismo sirven para bloquear o inhibir el impacto de las emociones negativas, tales como la ansiedad, tal vez por vías psico-neuro-endócrinas.

Estudios realizados entre personas que participaban de clubes donde también hay una red de contención social no presentaron los mismos resultados, demostrando que la comunidad religiosa ofrece a sus integrantes algo más que simplemente apoyo social.

La convivencia con otras personas implica divergencias y conflictos, a diferentes niveles. En sí mismos, no son buenos ni malos, pero pueden constituir una buena oportunidad de crecimiento personal y colectivo, si Jesús es puesto en primer lugar en la vida. El dijo: “Si perdonáis a los hombres sus ofensas, también vuestro Padre Celestial os perdonará” (Mateo 6:14). El perdón debe estar presente en nuestras relaciones como una dádiva recibida de Dios para ser repartida a nuestros ofensores, pues –como pecadores– somos también deudores de ese don.

El perdón reduce la depresión y la ansiedad, aumenta la autoestima y el bienestar emocional general. Guardar rencor, por el contrario, sólo aumenta el sufrimiento y debilita la salud mental y física. Por eso, Dios nos dice a través de Pablo: “De la manera que Cristo os perdonó, así también perdonaos mutuamente vosotros” (Colosenses 3:13).

Para reflexionar:

¿Cómo es tu relación con tu congregación local? ¿Sólo eres un asistente, o un “miembro del cuerpo de Cristo”? Explica tu respuesta.

El servicio

Una de las maneras de desarrollar el bienestar integral es el servicio a favor de otros. Los gestos de esa naturaleza elevan la autoestima, le otorgan un sentido real a la vida y aumentan el sentido de dignidad personal. Es imposible tener una experiencia real con Cristo y no sentir el impulso que Él implanta en el corazón del salvo para hacer el bien a los demás. Las buenas obras son el resultado natural de la salvación, no un medio de obtenerla (Efesios 2:8, 9). Pero ellas siempre serán el fruto espontáneo de la presencia de Cristo en la vida. Es un acto de gratitud que nos hace desviarnos de enfocarnos en nuestra esfera de vida personal, o incluso nuestros problemas, hacia los necesitados que nos rodean. Muchos de los que enfrentan problemas emocionales logran reducirlos o superarlos simplemente dedicando algún tiempo a favor de otras personas.

Jesús dijo que el bien que hacemos a otros, es a Él que se lo hacemos (Mateo 25:40). Deberíamos tener una disposición constante de repartir con el prójimo las bendiciones que hemos recibido de Dios, y como un gesto de adoración y gratitud a Él. Elena G. de White nos dice:

"El que se aparta y aleja del yo, el que, como su Maestro, se identifica con la humanidad sufriente, será enternecido y refinado por el ejercicio de la simpatía hacia los otros. La cortesía, la paciencia y la nobleza caracterizarán al tal y harán que su presencia resulte en un continuo gozo y bendición. Su semblante brillará con el esplendor de la verdadera benevolencia" (*En lugares celestiales*, p. 325).

Esperanza y confianza en Dios

La lección concluye con un llamado a que nuestra confianza en Dios se fortalezca con el recuerdo de sus hechos y la certeza del cumplimiento de sus promesas. Esta actitud aumentará nuestra fe y nos proporcionará salud mental y física.

La importancia de la esperanza para la salud fue demostrada con un estudio longitudinal realizado por el Departamento Nacional de Salud de los Estados Unidos (*US National Health*), que evaluó a 2.832 personas durante doce años. Se demostró que los participantes sin esperanza desarrollaron mayores riesgos de contraer enfermedades fatales del corazón en relación a los que tenían más esperanza. En Finlandia se realizó también un estudio con 2.482 hombres durante seis años, y se halló un índice mucho mayor de mortalidad por cáncer entre los que tenían menos esperanza.

Por eso, en el momento de mayor prueba, el profeta Jeremías afirmó: "Esto medito en mi corazón, por lo cual esperaré". El buscó algo que alimentara la posibilidad de ver días mejores. Entonces concluye: "Gracias al gran amor del Señor no somos consumidos, porque su compasión nunca falla. Se renueva cada mañana, ¡grande es tu fidelidad!" (Lamentaciones 3:21, 22).

Podemos esperar en el Señor (Salmo 31:24) y recibir de Él grandes bendiciones. Pero necesitamos confiar en Él, a pesar de las adversidades, o de lo que –humanamente– ellas presentan. Dios siempre estará al mando en el Universo y, si se lo permitimos, Él conducirá nuestra vida por las mejores sendas. Necesitamos fe y una entrega incondicional, tal como la que experimentaron Abrahán, José, Daniel, Job y Jesús (Mateo 26:36-44). El ejemplo de nuestro Salvador debe ser un incentivo para ser siempre fieles a Dios, sin importar lo que acontezca.

Para reflexionar:

¿Cómo podemos aprender a confiar en Dios, cuando las cosas no van tan bien como deseamos, y las oraciones parecieran no ser respondidas tal como quisiéramos?

Conclusión

La vida del cristiano es de constante aprendizaje, lo que se consolida en la relación con Jesús a través de la oración y el estudio de la Palabra de Dios. Necesitamos apartar tiempo para eso y, tanto como fuere posible, en contacto con la naturaleza. Pero, en la misma proporción en la que recibimos sus bendiciones, debemos repartirlas a nuestros semejantes, atendiendo a sus necesidades. Así, permaneciendo en Él, creceremos en la fe, aprendiendo a vivir en comunidad, como miembros activos del cuerpo de Cristo, aguardando y apresurando su Venida y preparándonos para ese evento cada día.

Dr. Noel José Días da Costa
Doctor en Psicología Clínica
Profesor
Univ. Adventista de San Pablo



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática